

# Einführung

---

Um Jugendliche und junge Erwachsene dabei unterstützen zu können, ihre Herausforderungen in Schule und Ausbildung besser meistern zu können, wurde 2014 gemeinsam mit dem Internationalen Institut für empirische Sozialökonomie (INIFES gGmbH) ein Trainingsprogramm entwickelt, welches für alle weiterführenden Schulen angeboten wird.

In einer Pilotreihe im Jahr 2015 wurde das Unterrichtsmaterial mit ca. 250 Berufsschülerinnen und -schülern erprobt und evaluiert.

## Ziel und Zielgruppe

Das Projekt gibt eine Antwort auf die steigenden Krankheitszahlen auch junger Arbeitnehmer im weiten Feld zwischen Überforderung, Burnout und mangelnder Strategien zur Stressbewältigung. Im Fokus stehen die eigene Verantwortung, die Stärkung der Persönlichkeit und die Aktivierung persönlicher Ressourcen.

Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II sowie Auszubildende.

## Aufbau des Trainings

Die Schule als Setting für STARK zu nutzen, bietet die Möglichkeit im schulischen geschützten Rahmen individuelle Belastungssituationen der Schülerinnen und Schüler zu verbalisieren. Als allgemeines Angebot können so objektiv nicht nur Schülerinnen und Schüler mit ihren konkreten Fragen unterstützt werden, sondern auch Schülerinnen und Schüler, die subjektiv nicht erkennen, dass sie Unterstützung bräuchten. Die jungen Menschen werden insgesamt in ihren Strategien zur Stressbewältigung gestärkt und können ihr Set an individuellen Strategien reflektieren und ergänzen. Dabei nimmt die Lehrkraft eine neutrale, nicht bewertende Rolle ein und unterstützt moderierend den Prozess sowie die Erarbeitung der Themen. Das Wissen bleibt durch die Fortbildung der Lehrkräfte an der Schule und kann Eingang in ein gesamtheitliches Gesundheitsverständnis (Schulentwicklungsprogramm) halten.

Das STARK-Training umfasst sechs Basismodule, die mit den Schülerinnen und Schülern z. B. in Doppelstunden im Klassenverbund, als Wahlfach oder im Rahmen von Projekttagen gemeinsam erarbeitet werden. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der aktiven Vermittlung von Wissen über stressinduzierende Verhaltensweisen und Stresserleben sowie dem Vermitteln von gesundheitsförderlichen Strategien im Stressumgang sowie individuelle Resilienzförderung.

Um möglichst individuelle Umsetzungsvarianten an den Schulen zu ermöglichen, setzt das Training auf einen modularen Aufbau. Da das Konzept auch allgemeine Kompetenzen mit präventivem Charakter aufgreift, kann es flexibel in verschiedene Unterrichtsfelder eingebettet werden.

## Aufbau des Leitfadens

Der Leitfaden besteht aus einem Basisangebot an Modulen, die sich mit sechs Schwerpunkten auseinandersetzen.

MODUL 1 – STRESS – WAS BEDEUTET DAS FÜR MICH?

MODUL 2 – DIE MACHT DER GEDANKEN – MEINE INNERE EINSTELLUNG

MODUL 3 – SELBSTWERTSCHÄTZUNG UND SELBSTWAHRNEHMUNG, TEIL 1

MODUL 4 – SELBSTWERTSCHÄTZUNG UND SELBSTWAHRNEHMUNG, TEIL 2

MODUL 5 – MEINE ZEIT IM BLICK BEHALTEN!

MODUL 6 – ICH SUCHE MIR UNTERSTÜTZER!

---

## **Allgemeine Hinweise zur Umsetzung der Trainingsreihe**

In dieser Seminarreihe geht es vor allem darum, dass die Schülerinnen und Schüler ein persönliches Bewusstsein für das Thema Stress entwickeln. Daher ist der rege Austausch untereinander wichtig. Indem die Schülerinnen und Schüler über eigene Erfahrungen nachdenken und diese den Mitschülerinnen und Mitschülern schildern, lernen sie mehr über sich selbst und erkennen, dass viele ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler ähnlichen Herausforderungen gegenüber stehen.

Regen Sie die Schülerinnen und Schüler in der Trainingsreihe entsprechend zur aktiven Diskussion an, lassen Sie sie die Ergebnisse der Gruppenarbeiten gegenseitig präsentieren und fassen Sie das erarbeitete Wissen und die Erkenntnisse zusammen! Um eine möglichst offene Atmosphäre zu schaffen, in der es leichter fällt sich auszutauschen und einander zuzuhören, empfiehlt es sich, einen Stuhlkreis zu stellen.

Weiterhin ist die Bildung von Lernteams eine bewährte Methode, um den Austausch zu fördern. Dazu sollten sich jeweils zwei Schülerinnen und/oder Schüler finden, die über den gesamten Zeitraum der sechs Module ein Lernteam bilden. Für die Lernteams gibt es in den einzelnen Modulen verschiedene Arbeitsaufträge. Funktioniert die Arbeit im Lernteam gut, ist sie sehr gewinnbringend. Gleichzeitig ist die Methode anspruchsvoll, da die Schülerinnen und Schüler die Bereitschaft brauchen, sich offen auszutauschen, und die Disziplin, beim Arbeitsauftrag zu bleiben. Sollte das nicht der Fall sein, werden im Leitfaden alternative Methoden zu den Lernteams angeboten.

## **Teilen Sie Ihre Ideen mit uns!**

Unser Ziel ist es, den vorliegenden STARK-Leitfaden fortlaufend weiterzuentwickeln, um Ihnen stets aktuelle und praxisnahe Unterlagen zur Verfügung stellen zu können. Sollten Sie eigene Ideen für die Umsetzung oder Methoden haben, würden wir uns über Ihre Rückmeldung freuen!

SCHULEWIRTSCHAFT Akademie  
im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.  
Anette Henrich  
Email: [anette.henrich@bbw.de](mailto:anette.henrich@bbw.de)  
Telefon: 089 44108 153

# Stress – Was bedeutet das für mich?

<p><b>Zielsetzung</b> Die Schülerinnen und Schüler haben erkannt, in welcher Bandbreite der Begriff „Stress“ verwendet wird. Sie wissen, an welchen körperlichen Merkmalen sie Stress erkennen können. Die Schülerinnen und Schüler kennen ihre individuellen Stressauslöser sowie erste Ansätze zur Stressreduktion.</p>	<p><b>Inhalt</b> Definition von Stress, Stressauslöser und Stressreaktionen, grundlegende Möglichkeiten der Stressbewältigung, eigene Ressourcen</p> <p><b>Lernsituation</b> Plenum, Lehrgespräch, Einzel- und Gruppenarbeit, Partnerarbeit</p> <p><b>Dauer</b> 90 Minuten</p>	<p><b>Material</b> Flipchart mit Stift, M 1–2, Bildimpulskarten</p> <p><b>Was die Schülerinnen und Schüler brauchen werden</b> Kopien der Arbeitsblätter AB 1–3, Bildkarte</p> <p><b>Vorbereitung für den Raum</b> Stuhlkreis</p>
---	--	---

## Übersicht Stundenverlauf

Nr.	Verlauf	Methode	Material/Medien	Zeit in Min.
I.	Einstieg in die Trainingsreihe	Plenum		15
II.	Stressauslöser finden	Einzelarbeit, Plenum	AB 1	10
III.	Stressreaktionen kennenlernen	Einzelarbeit, Plenum	AB 1, AB 2, M 1	15
IV.	Eigene Ressourcen entdecken	Praktische Übung, Plenum	Bildkarten, M 2	25
V.	Lernteam - Eigene Strategien zur Stressbewältigung reflektieren	Partnerarbeit	AB 3	20
VI.	Abschluss			5